50 рецептов для охоты и рыбалки

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Брошюра станет ценным подспорьем охотнику, рыбаку, грибнику, туристу, любителю пикников. Вы узнаете, как приготовить малодоступные блюда (студень из лосятины, биточки из зайца); как правильно сварить охотничью похлебку или рыбацкую уху; как из привычных продуктов приготовить что-то необычное (манные биточки, картофельное вино). Здесь есть советы, как выжить в лесу без еды или, что актуально, как вывести из грибов накопившиеся радионуклиды.

- Елена Сергеевна Рзаева
  - ПРЕДИСЛОВИЕ
  - СУПЫ
  - МЯСНЫЕ БЛЮДА
  - РЫБНЫЕ БЛЮДА
  - ОВОЩИ, ЗЕЛЕНЬ, ГРИБЫ, ЯЙЦА
  - КРУПЯНЫЕ, МУЧНЫЕ БЛЮДА
  - ПРИПРАВЫ
  - ДЕСЕРТЫ

Елена Сергеевна Рзаева
50 рецептов для охоты и рыбалки

ПРЕДИСЛОВИЕ

Почему дети любят читать «Робинзона», а взрослые — смотреть «Последнего героя»? Да потому, что в нас до сих пор живо стремление, доставшееся от предков, — выйти один на один с природой. Закрутившись в вихре компьютеров, мобильников и прочих прелестей цивилизации, мы все-таки с тоской провожаем взглядами стаю перелетных птиц. А самые решительные вырываются на охоту и рыбалку, на свободу от надоевших жизненных благ.

Слово «охота» появилось на Руси в конце XV века, раньше были «ловы» («ловы прибытка ради» и «утеху себе творящие»). В истории можно поискать и охотничьи подсказки. Так, на фресках Софийского собора в Киеве изображены сцены охоты с ловчими птицами, а в «Повести временных лет» дан способ ловли волков — подвыванием.

Итак, вы собрались на охоту. Патронташи, подсумки, манки ни один охотник не забудет, а как быть с провизией? Рацион должен зависеть от времени года, условий охоты и ее района. Хоровые охоты (с гончими) приносят больше затрат энергии, а значит, и больше калорий требуется охотнику-до 4000 в день. На тяге же хватит и 3200 калорий. На зимней или высокогорной охоте больше нужно жиров и углеводов; на Севере невозможно без витаминов. Опытные охотники советуют брать с собой в лес побольше чеснока, черных сухарей и сала. Но основу лесных блюд составит ваша добыча — иначе зачем и выезжать?

Мясо диких животных высокопитательно и легкоусвояемо. В полевых условиях, прежде чем устраивать пир, мясо надо подвергнуть холодной и тепловой обработке. В разделку туши (тушек) входит снятие шкуры, удаление пера и всего несъедобного, разрубка на мелкие части. Затем мясо вымачивают, маринуют, шпигуют целые тушки. Перед тепловой обработкой (кроме варки) тушки насухо обтирают и натирают снаружи солью (можно примешать по 2–3 г на 1 кг мяса растертых высушенных бутонов гвоздики, можжевельника, тимьяна). В тепловую обработку входят тушение и варка (лучше для весенней дичи), жарение и запекание. Но куликов, например, только жарят.

При запекании на забудьте смазать вертела жиром, а мясо — сметаной (получится красивая красноватая корочка). На запекание птицы или куска мяса размером со среднюю утку у вас уйдет час.

Дольше всего жарить придется глухаря и гуся — 1,5–2 ч. Для крупных уток, тетеревов, фазанов хватит часа; для куропаток,

рябчиков, вальдшнепов — 20–40 мин. Проверить, сгото-вилась ли дичь, легко. Если спичка вошла в мясо свободно и при этом выделился бесцветный сок, — просите к столу.

Дичь можно и варить. Не доливайте воду в готовящийся бульон, до закипания держите его на большом огне, после — на маленьком. Вам понравятся супы из мяса лося, оленя и косули, бульоны из голубя, рябчика, куропатки и тетерева.

Говорят, что очень вкусны копченые лапы медведя!.. Но это все хорошо, конечно, а если с добычей не повезет? Тогда учтите: съедобны все змеи, кроме морских. Почти все растения, которые едят птицы и звери, безопасны для человека. Поджаренные до покраснения корни одуванчика могут заменить кофе. Но все-таки, если нет дичи, ведь и озера рядом: рыбалка — та же охота!

Еще в Древнем Риме состязались по ловле рыбы, а древние греки использовали искусственную мушку. Да и сейчас, наверно, любителей порыбачить больше, чем желающих побродить с двустволкой. Если вы — рыбак-любитель, поздравляем с уловом (конечно же большим) и позволим себе несколько советов.

В разделку рыбы входит удаление чешуи и плавников, потрошение, промывание холодной водой, разрезание на куски.

Рыбу можно варить, коптить, вялить, запекать, тушить. Наиболее ароматна уха из окуньков и ершей. Для супов не слишком подходят караси, лини, вьюны, крошливые голавль и язь. Отваривают рыбу при слабом кипении; готовность определяют так же, как с мясом. Если рыба слишком жирна, этот привкус нейтрализуют добавлением рассола, соленых огурцов, кваса.

В качестве гарнира к горячей отварной рыбе нужен горячий жареный картофель, пюре, каши, к холодной — винегрет, салат, маринованная свекла, огурцы, зелень.

В лесной рацион не могут не войти грибы и плоды, так много их вокруг. Есть даже термин — «грибная охота». Тут уж все считают себя специалистами, хотя, например, из почти 200 видов съедобных шляпочных грибов в наших лесах грибники собирают не больше 15 видов. Проблема в том, что в грибах сейчас накапливаются радионуклиды. Есть хотя и хлопотное, но верное средство избавиться от этого современного зла.

Грибы очищают, промывают в холодной воде, разрезают на куски и кладут в эмалированную посуду. Посуду наполняют солевым раствором (30 г соли на 1 л воды, масса грибов и объем жидкости соотносятся 1:1). Содержимое доводят до кипения и варят 10 мин. Затем раствор сливают, грибы промывают холодной водой, заливают свежим раствором и кипятят уже 20 мин. Снова удаляют жидкость и держат грибы на слабом огне 20 мин. Все в

порядке! И напоследок, прежде чем тронуться в путь, — грибнику, рыбаку, охотнику на заметку:

• свежее мясо и рыба дольше сохраняются, если переложить их крапивой или черемухой и завернуть во влажное полотенце;

• куски рыбы не развалятся, если их посолить за 15 мин до жарки;

• если суп пересолен, положите в него сырую картофелину и немного проварите;

• вкуснее получается рыба, отваренная целиком или большим куском в воде, только закрывающей ее;

• тушки зайцев, белок, кроликов, почки и язык крупных зверей перед готовкой хорошо промойте и подержите в холодной воде не меньше часа;

• если кончилась питьевая вода, смешайте красное сухое вино и болотную воду;

• свежевыпавший снег, тщательно размешанный и растертый со сгущенкой, превращается в мороженое (рецепт не для снега у обочин шоссе);

• обыкновенный хвощ поможет очистить посуду;

• уходя со стоянки, оставьте соль, спички, крупу для других туристов.

И последнее. Прежде, чем войти в лес, нужна раскладка. А в ее составлении поможет эта таблица. УДАЧИ!

Продукты	Содержание в 100 г продукта, %			Калорий в 100 г продуктов
	белки	жиры	углеводы	
Мучные продукты, крупы, сахар				
Мука пшеничная	8,9	1,2	68,7	330
Сухари пшеничные	7,4	2,2	72,0	345
Хлеб пшеничный	5,8	0,5	56,1	258
Хлеб ржаной	5,5	0,6	32,3	190
Крупа гречневая	8,0	1,6	64,4	312
Крупа манная	8,0	0,8	73,6	342
Крупа овсяная	9,6	5,2	63,0	346
Пшено	7,4	1,9	62,4	303
Рис	0,5	1,1	71,7	332
Макароны, лапша	9,7	0,5	70,3	343
Мед	1,0	—	75,9	315
Сахар	—	—	94,8	390
Шоколад в плитках	4,4	18,9	57,0	427
Фрукты, ягоды				
Абрикосы свежие	0,8	—	9,9	44
Виноград свежий	0,7	—	13,7	59
Вишни	0,8	0,4	9,2	44
Груши свежие	0,24	—	8,2	35
Дыни	0,6	0,1	5,7	27
Земляника	0,4	0,4	5,1	26
Компот сухой	1,8	—	47,2	200
Сливы	0,5	—	9,1	40

Продукты	Содержание в 100 г продукта, %			Калорий в 100 г продуктов
	белки	жиры	углеводы	
Яблоки свежие	0,3	—	10,9	45
Орехи лесные	11,6	54,4	7,3	585
Орехи грецкие	11,7	49,7	11,7	560
Овощи, грибы				
Горох зрелый	19,3	3,2	50,3	315
Горох зеленый	4,9	0,4	11,8	73
Грибы свежие	4,3	0,3	4,6	40
Грибы сушеные	22,0	2,3	31,1	240
Капуста свежая	1,1	0,2	4,1	23
Капуста квашеная	0,8	0,3	2,8	18
Картофель	1,4	0,2	18,6	85
Лук репчатый	1,1	0,1	8,9	42
Морковь	0,7	0,3	7,4	36
Огурцы свежие	0,7	0,1	1,8	11
Помидоры	0,6	0,1	3,3	17
Редька	1,1	0,1	6,9	34
Свекла	1,5	0,1	9,5	46
Тыква	1,1	0,1	3,1	18
Перец фаршированный (консервы)	1,4	5,0	8,1	85
Баклажанная икра (консервы)	1,4	11,3	4,7	130

Продукты	Содержание в 100 г продукта, %			Калорий в 100 г продуктов
	белки	жиры	углеводы	
Мясо и мясные продукты				
Баранина средней жирности	16,3	5,5	—	118
Ветчина	20,6	17,8	—	250
Говядина средней жирности	19,6	5,3	0,7	132
Колбаса вареная	13,4	14,2	4,0	205
Колбаса копченая	14,9	13,3	—	185
Курица	18,9	4,8	1,1	127
Мясные консервы	31,3	7,0	—	183

Продукты	Содержание в 100 г продукта, %			Калорий в 100 г продуктов
	белки	жиры	углеводы	
Сало свиное нетопленое	10,5	64,9	—	647
Сало свиное топленое	0,3	94,0	—	876
Рыба и рыбные продукты				
Икра красная	17,2	8,7	—	150
Икра черная зернистая	25,2	15,8	—	250
Карась свежий	17,1	0,5	—	75
Карп или сазан	19,8	1,4	—	95
Кета соленая	15,9	6,8	—	130
Сельдь копченая	19,4	8,4	—	160
Судак свежий	18,9	0,3	—	80
Молочные продукты, яйца				
Кефир, простокваша	3,1	2,6	2,5	48
Масло сливочное	1,0	83,9	0,6	785
Масло топленое	—	95,2	—	885
Масло растительное	—	93,1	—	865
Маргарин	0,5	82,4	0,5	770
Молоко козье	3,5	4,0	4,1	68
Молоко коровье цельное	3,1	3,5	5,0	65
Молоко сгущенное с сахаром	9,6	9,6	51,0	338
Сливки	2,8	21,5	4,3	230
Сметана	4,2	25,0	1,7	256
Сыр	25,4	28,0	3,4	380
Творог	14,1	0,6	1,2	68
Яйца (1 шт.)	5,4	5,4	0,2	70

СУПЫ

1. Густая охотничья похлебка «Кондер»

По 500 г любой крупы и капусты (либо молодые листья одуванчиков, щавеля), 500 г картофеля, 3 моркови, 3 дольки чеснока, 250 г свиных консервов, 1 куропатка (или рябчик, горлинка), 3 луковицы, соль, 3 г сахарного песка на 500 г воды.

В котел налить воду из расчета 500 г на человека. Довести до кипения, опустить в кипяток промытую крупу и капусту и варить на слабом огне до тех пор, пока крупа на начнет развариваться. Затем добавить нарезанные картофель, морковь, чеснок, мясные консервы, подготовленную дичь, репчатый лук. Для убыстрения варки вместе с дичью положить в котел сахарный песок. Все посолить и варить до готовности дичи. Подавать «Кондер» горячим.

2. Щи зеленые

50 г мяса, 3 луковицы, 20 г моркови, 80 г картофеля, 2 яйца, корень сельдерея и петрушки, 100 г щавеля, по 50 г лебеды и крапивы, зелень петрушки и укропа, 3 зубчика чеснока, зеленый лук, соль, перец, сметана, 1 ч. ложка сахарного песка, растительное масло.

Сварить мясной бульон с добавлением сахара, как указано в предыдущем рецепте, за 45 мин: сначала на сильном огне, а после закипания — на слабом. Тщательно промыть щавель в холодной воде, освободить от стеблей. Крапиву промыть холодной водой, обдать кипятком, откинуть на дуршлаг и, не давая ей выделить сок, мелко нарезать вместе со щавелем, репчатым луком и кореньями, вынутыми из бульона. Нарезать картофель крупными дольками, добавить зеленый лук, лебеду, крапиву, лук, коренья и спассеровать на растительном масле. За это время процедить бульон, вынуть лук, на 8-й мин пассерования влить разливную ложку горячего бульона и тут же выложить все овощи в бульон. После закипания опустить в бульон щавель, укроп и растертый с солью чеснок, варить еще 2–3 мин. При подаче заправить сметаной и мелко нарублен-ными яйцами.

3. Щи «Темнолесские»

150 г говядины, 100 г квашеной капусты, 50 г свежих грибов (или 4–5 шт. сушеных), 100 г соленых грибов, 20 г моркови, 10 г картофеля, 25 г репы, 3 луковицы, по 1 корню и пучку зелени сельдерея и петрушки, 2 лавровых листа, 2–3 зубчика чеснока, 4 горошины черного перца, укроп, сливочное масло, сметана, соль.

Говядину вместе с луковицей, половиной моркови и кореньев петрушки и сельдерея залить холодной водой, довести до кипения, снимая пену, и варить 45 мин. Затем бульон процедить, коренья удалить. В глиняный горшок положить квашеную капусту, залить ее кипятком, добавить сливочное масло, закрыть и поставить в угли костра без пламени. Когда капуста станет мягче, вынуть ее и опустить в процеженный бульон с говядиной.

Нарезать грибы и картофель, мелко нарезать луковицу, морковь, репу и коренья, добавить лавровый лист, перец, соль. Все спассеровать в небольшой емкости на сливочном масле, а на 8-й мин полить разливной ложкой горячего бульона и переложить в кипящий бульон. Добавить мелко нарезанную луковицу, проварить 5 мин. Снять с огня, заправить укропом и чесноком и дать настояться в течение 15–20 мин, закутав в теплое. Перед подачей в тарелки для щей положить крупно нарезанные соленые грибы, сметану и зелень.

4. Суп грибной с укропом

250 г свежих грибов, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки манной крупы, 6–7 стаканов воды, 2 пучка укропа, 2 яйца, 3–4 ст. ложки кислого молока.

Грибы тщательно промыть в холодной воде, нарезать тонкими ломтиками и положить в кастрюлю, добавив сливочное масло. Тушить, пока грибы на станут мягкими. Затем добавить манную крупу, прожарить. После долить воду и всыпать мелко нарезанный укроп. Варить до готовности. Готовый суп заправить яйцами и кислым молоком.

5. Зеленый холодный борщ

350 г хлебного кваса, по 50 г свеклы и капусты, 40 г репчатого лука, 20 г моркови, 15 г сладкого перца, 100 г картофеля, 2 лавровых листа, 1 яйцо, зеленый лук, зелень петрушки и укропа, корень сельдерея и пастернака, 20 г растительного масла, соль, перец, сметана.

Налить в котелок на порцию 350 г хлебного кваса (или воды),

накрыть плотно крышкой и подвесить над костром. Спассеровать на растительном масле репчатый лук, свеклу, сладкий перец, картофель, зеленый лук, укроп, петрушку, корень сельдерея и пастернака (посоленные и поперченные), лавровый лист. Нарезать квадратиками белокочанную капусту и растереть с солью и горячим квасом яйцо. На 8-й мин пассерования полить овощи разливной ложкой кипящего кваса и опустить их в котелок с квасом. Варить (с капустой) еще 3–5 мин и снять с огня, добавив растертое яйцо. Остудить, подать со сметаной и зеленью.

6. Борщ из крапивы

350 г кваса, 20 г растительного масла, 25 г репчатого лука, 25 г моркови, 80 г картофеля, 50 г свеклы с ботвой, 50 г крапивы, 1–2 шт. сладкого зеленого перца, 2 яйца, 2 лавровых листа, сметана, зелень петрушки и укропа, щавель, зеленый лук, соль.

В котелок налить квас, закрыть крышкой и подвесить над костром. Спассеровать на растительном масле репчатый лук, морковь, картофель, зеленый лук, свеклу с ботвой, петрушку, укроп. На 6-й мин пассеровки добавить разливную ложку горячего кваса и опустить овощи в кипящий квас вместе с нарезанными щавелем и крапивой. Варить все 1 мин. Заправить сырым, растертым в борще с солью яйцом: после снятия котла с огня ввести тонкой струйкой в борщ яичную смесь, все время помешивая. Подавать борщ в горячем или холодном виде, с крутым яйцом, мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа, сметаной.

7. Мясокостный бульон

300 г мяса на кости, 1 луковица, 1 морковь, 2 л воды, петрушка, сельдерей и соль по вкусу.

Мясо зачистить и помыть под струей холодной воды. Кости раздробить на мелкие куски, положить в кастрюлю и залить холодной водой. Туда же положить нарезанные лук, морковь, петрушку, сельдерей. Накрыв крышкой, поставить на сильный огонь. Как только закипит, огонь уменьшить. С поверхности бульона снять пену и часть жира. Через 1,5 ч после начала варки в бульон добавить соль из расчета 15 г на литр воды, а через 1,5–2 ч проверить готовность мяса. Готовый бульон процедить и подать к столу.

8. Уха рыбацкая

600 г мелкой или 400 г крупной свежей рыбы, 1,7 л воды, 8 шт. картофеля, 1 луковица, 1/2 корня петрушки, 30 г сливочного масла, соль, зелень укропа и петрушки, перец, лавровый лист.

Мелкую рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, удалить жабры, отмыть от крови, положить в кастрюлю с холодной водой, добавить очищенную, обмытую и разрезанную пополам луковицу, корень и зелень петрушки. При слабом кипении варить 30 мин, после чего снять пену, а бульон процедить.

Крупную рыбу очистить, выпотрошить, отрезать голову, плавники, хвост. Нарезать на куски.

Процеженный бульон вылить в кастрюлю. Добавить очищенный, промытый и нарезанный дольками картофель и кипятить 15 мин на маленьком огне. Затем положить куски рыбы, перец, лавровый лист, соль и при слабом кипении варить еще 10–15 мин. После окончания варки заправить маслом. При подаче в миски положить рыбу, налить уху и посыпать мелко нарезанной зеленью.

9. Уха «Ставропольская»

100 г мелкой рыбы (окунь, ерш, красноперка, плотва), 100 г сазана (карпа), 20 г моркови, по 10 г кореньев пастернака, сельдерея, петрушки, 50 г картофеля, 1 сладкий зеленый перец, по 10 г зелени петрушки, укропа и зеленого лука, 1 луковица, соль, 3 лавровых листа, душистый и горький перец.

Выпотрошить окуней и ершей, не счищая чешую, удалить жабры, тщательно промыть и опустить в подвешенное над костром ведро с подсоленной кипящей водой на 5 мин. Аккуратно вынуть рыбу из бульона, после чего положить туда вторую порцию (красноперок, плотву), но уже с очищенной чешуей. Варить тоже 5 мин, после чего вынуть рыбу.

Одновременно с началом приготовления бульона в другой посуде спассеровать в течение 8 мин морковь, коренья пастернака, сельдерея, петрушки, картофель, мелко нарезанный сладкий перец, 1/2 часть укропа и зелени петрушки, лавровые листья, перец, соль. В медленно кипящий бульон опустить луковицу и распластанные большие куски сазана или карпа. На 8-й мин пассерования овощи облить кипящей ухой и немедленно переложить их в уху. Через 3 мин попробовать, посолить, поперчить по вкусу, снять с огня, дать настояться 10–15 мин. В тарелки выложить рыбу, залить ухой. Подавать, посыпав

оставшейся зеленью.

МЯСНЫЕ БЛЮДА

10. Студень из лосятины

На 1 кг студня: голье (губы, язык, уши, ноги) — 1 кг, 100 г овощей (морковь, коренья петрушки и сельдерея, лук-порей), 6 горошин черного перца, 2 лавровых листа, 2 ст. ложки 9 %-ного уксуса, соль, зелень петрушки или салат.

Для соуса: на 1 корень хрена (100–120 г) — 100 г уксуса 9 %-ного, 150 г воды, по 1 ч. ложке соли и сахарного песка.

Если не досталась голова лося, достаточно ноги и мяса. Снять с ноги камус, отделить копыто и разрубить пополам. Опустить копыто в кипящую воду на 10–15 мин или нагреть над огнем и снять роговую оболочку. Голень разрубить на 4–5 частей. Уши и губы опалить, очистить и промыть. Замочить в воде язык и снять с него кожу. Подготовленное голье положить в эмалированную кастрюлю и залить водой на 1 см выше содержимого. Поставить на сильный огонь и до закипания воды удалить пену. Затем посолить и варить на слабом огне до готовности мяса. Готовое мясо отделить, мозг из костей выбить, а хрящи, копыта продолжать варить так, чтобы общее время варки составило 6 ч. Периодически добавлять горячую кипяченую воду. За 1–2 ч до окончания варки положить в бульон подготовленные и нарезанные кубиками морковь, коренья петрушки и сельдерея, лук-порей. В конце варки добавить специи, уксус.

После 6 ч варки бульон процедить. Мясо нарезать кусочками, положить в бульон, прокипятить и, если надо, досолить. Разложить мясо по тарелкам и залить бульоном, остудить, украсить зеленью петрушки или листьями салата. В качестве гарнира подать огурцы, помидоры; отдельно — горчицу, майонез, соус из хрена с уксусом (корень хрена промыть, очистить от кожицы, натереть, залить кипятком и накрыть крышкой; когда хрен остынет, добавить уксус, соль, сахар и размешать).

11. Дичь, запеченная в золе костра

Тетерев, куропатка, рябчик, речные утки, соль.

Не ощипывая, тушку выпотрошить, коротко обрезать шею, вымыть. Дать воде стечь, вытереть насухо, посолить изнутри и сформировать с помощью ниток либо коротко обрезать крылья.

Затем слоем не более 2 см тщательно обмазать тушку жирной

глиной движениями «против пера». Приготовленную дичь закопать в золу костра грудкой вверх и сверху развести огонь. В зависимости от размера тушки и слоя золы над ней запекание до готовности продолжается примерно от 40 мин (рябчик) до 2 ч (тетерев). Затем птицу достают, обрызгивают водой, разламывают и снимают вместе с пером спекшуюся глину. Тушку делят на куски. В качестве гарнира подходят печенный на костре картофель и маринады.

12. Утка на вертеле

1 утка, 100 г шпика, соль, 2 ч. ложки сахарного песка, сушеный чернослив, яблоки.

Обработанную тушку утки (нырков промариновать, у крохаля и морянки, кроме того, снять шкуру и жир) натереть солью снаружи и изнутри. Весеннюю тощую утку нашпиговать пластинами свежего шпика, а также привязать их сверху к тушке шпагатом. Утку начинить сушеным черносливом, дольками яблока и сахарным песком. Тушку зашить, нанизать на смазанный жиром вертел, закрепить шпагатом и, периодически поворачивая вертел, довести до готовности (в течение 1 ч). Запекать следует над углями без пламени — вначале при максимальной температуре, затем при умеренной.

13. Рагу из зайца по — охотничьи

500 г мякоти зайца, 500 г картофеля, 100 г репчатого лука, 1 лавровый лист, 5 горошин черного перца, 3 дольки чеснока, соль.

От подготовленной и очищенной от пленок тушки отрубить окорочка, срезать кусочки мяса (примерно по 50 г), положить в котелок. Залить водой, добавить соль, специи, лук и чеснок. Мясо прокипятить в течение 20 мин, добавить крупно нарезанный картофель и довести блюдо до готовности.

14. Мясо дикого барана или козла в собственном соку

500 г мяса, 500 г репчатого лука, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки или кинзы, 100 г бульона или воды, 350 г маринада, черный молотый перец, соль.

Выбрать жирные куски мяса, промариновать их в течение 2 суток, нарезать небольшими кусочками. Перемешать с

нашинкованным кольцами луком, зеленью, перцем, солью. Положить все в котелок, добавить бульон (или воду) и плотно закрыть крышкой. Тушить на слабом огне, периодически помешивая, 1–1,5 ч.

15. Биточки из зайца

300 г мяса зайца, 150 г белокочанной капусты, 30 г свиного топленого сала, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 г картофеля, 50 г свеклы, соль, сахарный песок, черный молотый перец, зелень мяты, укропа, петрушки, панировочные сухари, 2 луковицы, 1/2 головки чеснока.

Вымоченное в воде, отделенное от костей мясо разрубить На куски, посыпать солью, сахарным песком, перцем и вместе с капустой, луком и чесноком мелко порубить. Фарш разделать на биточки и обжарить на хорошо разогретом масле по 5 мин каждую сторону. Затем выдержать биточки с закрытой крышкой возле углей еще 7 мин и проверить на готовность (нажать вилкой на биточек: если выйдет белая пена — биточек готов). На гарнир предложить картофель и свеклу, запеченные в углях.

16. Мясо, печенное на углях

150 г мяса, 1 луковица, соль, сахарный песок, перец, копченое сало, листья подорожника.

Мясо нарезать кусочками по 40–50 г, слегка отбить, посолить, посыпать сахарным песком и перцем, натереть луком. Положив куски на решетку, выпекать, переворачивая, с обеих сторон, над раскаленными древесными углями без пламени. Если мясо очень закоптилось, натереть его копченым салом. Подавать в тщательно вымытых листьях подорожника. На гарнир подать капусту кислую или свежую, нашинкованную, сдобренную лимонной кислотой, солью и сахарным песком.

17. Шашлык из мяса кабана и дикого козла

500 г мяса, 2 луковицы, 100 г зеленого лука, по 200 г помидоров и огурцов, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 лимон, 350 г маринада, жир.

Лучше использовать почечную часть туши или мякоть задней ноги. Промаринованное мясо нарезать небольшими кусками,

нанизать на шампуры (или ошкуренные ветки), смазанные жиром, вперемежку с кольцами лука (толщиной 1 см). Жарить над горячими углями без пламени 20–30 мин, периодически поворачивая. Можно изжарить шашлык и на сковороде.

Готовый шашлык положить на блюдо, полить маслом и гарнировать зеленым луком, огурцами и помидорами, нарезанными дольками, кусочками лимона. К шашлыку подать отварной рис.

18. Шашлык из баранины «Стрижамент»

700 г баранины, 200 г свежих грибов (лучше белые, подберезовики), 4 зеленых сладких перца, 4 ст. ложки сливочного масла, 20 г сахарного песка, соль, черный молотый перец, листья бука, дикого винограда.

Мясо посолить, посыпать сахарным песком и перцем. Грибы перебрать и вымыть (более крупные разрезать пополам), посолить, нанизать на шампуры, чередуя с кусочками сладкого перца и мяса. Печь на раскаленных углях, следя за тем, чтобы мясо, грибы и перец не подгорели. Через 6–8 мин смазать шашлык маслом и еще пожарить над углями 3–5 мин до румяной корочки. На салфетку положить листья бука, дикого винограда, на них — готовый шашлык, завернуть его и выдержать 5–6 мин, чтобы шашлык стал еще более мягким и сочным.

19. Туристический шашлык

800 г мякоти баранины, 4 луковицы, 2 ст. ложки уксуса, 20 г сахарного песка, 2 ст. ложки жира, соль, перец молотый, 1 ст. ложка лимонной кислоты, 3 лавровых листа, 300 г сладкого перца, 300 г помидоров, масло.

Для маринада; 4 луковицы, 10 г сахарного песка, 1 ст. ложка уксуса, 1/2 ст. ложки лимонной кислоты.

Лук нарезать кольцами, посыпать солью, сахарным песком, перцем, полить смесью уксуса и лимонной кислоты, положить лавровый лист и перемешать с нарезанной на кусочки по 25 г бараниной. Закрыть все крышкой и поставить на 15 мин под гнет. Затем слить жидкость, образовавшуюся при маринировании, отжать мясо, нанизать на шампуры, перемежая с кольцами лука, кусочками сладкого перца и помидоров. Поджаривать шашлык над углями, поворачивая шампуры (не давая пригореть мясу). Чтобы шашлык не обугливался по краям, его можно смазать

маслом. Можно смачивать мясо смесью уксуса и лимонной кислоты. Готовый шашлык подать с аджикой и зеленью, хлебом, очищенными от подкоптившейся пленки помидорами и перцем.

РЫБНЫЕ БЛЮДА

20. Судак жареный

600 г очищенного судака, 30 г шпика, 1 яйцо, 3 зубчика чеснока, 40 г муки, 10 г пива, 100 г панировочных сухарей, 40 г жира, 10 г сливочного масла, красный перец, соль, зелень, сахарный песок.

Разделать рыбу. Каждый кусок нашпиговать салом, натереть чесноком, посыпать перцем и оставить в прохладном месте на 2 ч. Затем взбить яйцо вместе с пивом и разогретым сливочным маслом. Рыбу обвалять в муке, полить взбитым яйцом, посыпать сахарным песком и солью, обвалять в панировочных сухарях и поджарить в жире на хорошем огне. На гарнир испечь в углях картофель. При подаче рыбу и картофель посыпать зеленью.

21. Карп со щавелем

800 г карпа, 2 луковицы, 10 г сахарного песка, 4 лавровых листа, 8 горошин перца, 100 г вина (рислинг и др.), 150 г воды, 150 г щавеля, 30 г сливочного масла, 3 сваренных вкрутую яйца, зелень петрушки и укропа, соль, листья вишни, смородины.

Очистить и промыть рыбу, выпотрошить, натереть солью, сахарным песком и уложить в котелок, на дне которого — листья вишни, смородины, лук, перец, лавровый лист, вино. Закрыть крышкой и подвесить над костром на 15 мин. Перебрать и промыть в проточной воде щавель, крупно нарезать и залить 150 г воды, припустить 3–4 мин на слабом огне и откинуть на дуршлаг, посолить, смешать со сливочным маслом. Готовую рыбу выложить на блюдо, гарнировав щавелем, разрезанными пополам яйцами, измельченной зеленью.

22. Щука жареная

200 г щуки, 10 г шпика, 10 г сливочного масла, 20 г очищенных грецких орехов, 1 луковица, 40 г белого сухого вина, 150 г картофеля, 2 лавровых листа, 10 г лимона, 5 шт. гвоздики, 20 г муки, зелень петрушки, тмин, черемша, сахарный песок, корица, зеленый лук.

Подготовленную щуку разделать на порции, посолить,

поперчить, посыпать сахарным песком, нашпиговать салом, вложить гвоздику, посыпать корицей, обвалять в муке и вместе с грецкими орехами обжарить на сливочном масле 8 мин. Перевернуть рыбу, добавить лавровый лист, колечки лука, залить вином, накрыть крышкой и жарить 5–6 мин, но поднять над костром, чтобы ослабить огонь. На каждую порцию положить по кружочку лимона, гарнировать салатом из вареного картофеля, сливочного масла и зелени.

23. Сом с чесноком и луком

600 г сома, 60 г растительного масла, 10 г чеснока, 2,5 луковицы, 60 г шпика, красный и черный молотый перец, соль, сахарный песок, 1 ст. ложка сливок, лук-порей, 30 г муки, зелень петрушки и укропа.

Разделанные порции сома посолить, посыпать сахарным песком и обвалять в муке. Налить в разогретую сковороду растительное масло, положить нарезанные шпик и чеснок, а сверху — куски рыбы и поджарить с одной стороны 5 мин. Перевернуть, добавить колечки репчатого лука, посолить, поперчить, залить сливками, накрыть крышкой и поставить на огонь на 10 мин. Готовое блюдо посыпать луком-пореем. Подать с гарниром из жареного картофеля, засыпанного зеленью.

24. Окунь в укропном соусе

4 окуня, 1 стакан белого вина, 0,5 л молока, 4 ч. ложки крахмала, зелень укропа, лимонный сок или уксус, соль, сливочное масло, жир.

Обрызгать разделанных и очищенных от чешуи окуней лимонным соком, накрыть крышкой и дать постоять. Немного посолить и уложить в смазанную жиром огнеупорную посуду. Залить белым вином и тушить в закрытой посуде до готовности. Приготовить соус: заправить кипящее молоко крахмалом, разведенном в холодной воде. Добавить кусочек сливочного масла, соль, немного лимонного сока и много измельченного укропа. Окуней подать на стол отдельно от соуса.

25. Рыбное филе по — гречески

Рыбное филе кусочками по 80-100 г, 2 ст. ложки лимонного

сока, 4 ст. ложки растительного масла, 2 луковицы, 1 долька чеснока, 2 ст. ложки томатной пасты (или помидоры), соль, перец, зелень.

Филе сбрызнуть лимонным соком, посолить и поперчить. На разогретой сковороде с растительным маслом обжарить лук и чеснок. Выложить на них рыбу, посыпать зеленью и, положив сверху нарезанные кружочками помидоры или полив томатной пастой, тушить на слабом огне 5-10 мин. Подавать в горячем виде с белым обжаренным хлебом и отварным картофелем.

26. Рыба по — крестьянски

700 г рыбы, 100 г сметаны, 60 г сухарей, 2 яйца, 40 г растительного масла, соль.

Рыбу разделать на филе с кожей без реберных костей, слегка отбить и посолить. Затем положить в сметану, выдержать в ней 10–15 мин, обмакнуть во взбитое яйцо, обвалять в сухарях и жарить на масле до готовности.

27. Рыба под майонезом

100 г рыбного филе, 10 г 3 %-ного уксуса, 10 горошин душистого перца, 300 г картофеля, 40 г сливочного масла, майонез, сахарный песок, соль, зелень петрушки и мяты.

Филе уложить на сковороду, сбрызнуть уксусом, залить майонезом, посыпать перцем, сахарным песком, солью и поставить на 18 мин на сильный огонь. На гарнир отварить картофель, подсушить на решетке над костром. Рыбу и картофель уложить на блюдо, посыпать измельченной зеленью и полить разогретым сливочным маслом.

ОВОЩИ, ЗЕЛЕНЬ, ГРИБЫ, ЯЙЦА

28. Салат пикантный

400 г белокочанной капусты, 2 моркови, 30 г сахарного песка, 100 г растительного масла, красный молотый перец, гвоздика, соль.

Капусту нарезают шашечками, сверху кладут ломтик сырой моркови. Капусту и морковь ошпаривают, пересыпают солью и сахарным песком, затем выкладывают в неглубокую кастрюлю. Готовят приправу: доводят растительное масло до кипения и добавляют в него пряности. Приправой заливают капусту и перемешивают.

29. Салат «Земляничный»

150 г листьев земляники, 20 г листьев мяты, 100 г зеленого лука, 20 г растительного масла, соль, специи по вкусу.

Свежие молодые листья земляники и мяты, зеленый лук тщательно промыть, подсушить, нарезать, заправить растительным маслом, солью и специями.

30. Салат из дичи

1 рябчик (или 1 куропатка, или 1/2 грудки фазана или тетерева, или 500 г грудки глухаря), 4 шт. картофеля, 2 свежих или соленых огурца, 100 г зеленого салата, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 яблоко, 1/2 стакана майонеза, 1 ст. ложка уксуса, 1/2 ч. ложки сахарной пудры, 1 помидор, соль.

Филе вареного или жареного рябчика нарезать тонкими ломтиками. Сварить картофель в кожуре, охладить, очистить, нарезать ломтиками. Так же нарезать огурцы, яйцо, очищенное яблоко, листья салата. Все сложить в миску, посолить, смешать с майонезом, уксусом и сахарной пудрой. Уложить в салатник горкой, украсить листьями салата, дольками яйца и помидора.

31. Салат картофельный с пастушьей сумкой

100 г картофеля, 20 г моркови, 30 г грибов, 100 г листьев

пастушьей сумки, 20 г репчатого лука, 20 г соленых огурцов, майонез (или сметана), растительное масло, зелень мяты, чабреца, молотый перец, соль.

Спассеровать очищенные картофель и морковь, нарезанные кубиками, в кастрюле над костром, поддерживая умеренный огонь 15 мин. Нарезать лук, листья пастушьей сумки (предварительно вымытые), соединить с остывшими картофелем, морковью и отварными грибами (можно консервированными). Добавить измельченные соленые огурцы. Все перемешать, посолить, посыпать перцем и зеленью, заправить майонезом или сметаной.

32. Лобио

1 кг фасоли, 3 луковицы, 1 стакан молотых орехов, 1 ст. ложка измельченного чеснока, 3 шт. красного перца, зелень.

Фасоль залить холодной водой так, чтобы уровень воды был на 10 см выше уровня фасоли. Варить около 2 ч, доливая, по необходимости, воду до первоначального уровня. Снять с огня, всыпать молотые (измельченные) орехи, красный перец, чеснок. Охладить, при подаче посыпать зеленью.

33. Суфле из щавеля на пару

200 г щавеля, 30 г сливочного масла, 100 г булочки, 50 г молока, 30 г сливок, 3 яичных желтка, соль, перец, мука.

Листья щавеля, очищенные от стебельков и жилок, промыть и тушить в сливочном масле, помешивая, 2 мин, пока щавель не превратится в кашицу. Затем добавить замоченную в молоке и протертую через сито булочку, два яичных желтка, сливочное масло, соль, перец. Тщательно все перемешать. Всю массу положить в смазанную маслом и посыпанную мукой кастрюлю, которую опустить в другую кастрюлю, до половины наполненную кипящей водой. Варить до загустения всей массы. Готовое суфле выложить на блюдо и еще в теплом виде залить желтком, смешанным со сливками или молоком.

34. Яйца, печенные в золе

Яйцо прокалывают с двух сторон иглой, чтобы скорлупа не лопнула при нагревании, завертывают во влажную ткань и

зарывают в горячую золу на 10 мин.

35. Яичница с дичью

150 г жареного мяса, 25 г сметаны, 60 г тертого сыра, 5 яиц, 30 г масла, 50 г пшеничной муки, соль, перец, зелень петрушки.

Жареное мясо нарезать соломкой, залить сметаной, протушить 3 мин, прибавить 1/2 часть тертого сыра. Отдельно пожарить взбитые яйца, соединенные с мукой, молоком, солью и перцем. После загустения прибавить к яичнице тертый сыр, сверху положить мелко нарезанное мясо и подать к столу с зеленью.

36. Грибы свежие, жаренные в сметане

4 стакана очищенных, вымытых, ошпаренных и нарезан-ных грибов, 100 г сливочного масла, 2 луковицы, 1/2 стакана сметаны, перец, соль.

Крупно нарезанные грибы положить на сухую сковороду, накрыть крышкой и жарить на умеренном огне без масла — пока не вскипит выпущенный грибами сок. Затем грибы посолить, добавить мелко нарезанный лук, масло и жарить еще 20 мин. После этого поперчить, добавить сметану, довести ее до кипения и снять сковороду с огня.

37. Грибы свежие, тушенные в белом вине

14 грибов, 100 г сливочного масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, 0,3 стакана сухого белого вина, 3 дольки чеснока, 1/2 ст. ложки петрушки, черный молотый перец, соль.

Подготовленные мелкие и средние свежие грибы (белые, подосиновики, подберезовики, маслята) нарезать небольшими ломтиками, обжарить в масле. Добавить толченый чеснок, мелко нарезанную зелень петрушки, муку, черный перец, соль. Затем залить вином с небольшим количеством воды. Вскипятить и тушить на слабом огне до готовности. Подать в горячем виде.

38. Голубцы с грибами

400 г грибов (белых), 1 луковица, 2 моркови, 2 сладких перца,

100 г гречневой крупы (или риса), 6 шт. картофеля, 100 г томатного сока, 2 давровых листа, петрушка, укроп, черный молотый перец, сало, капустные листья, сметана.

Грибы отварить в течение 40 мин, после чего слегка поджарить с луком, морковью, сладким перцем, зеленью, черным перцем, солью. Остудить и перемешать с гречневой крупой (или рисом), замоченной с вечера. Все это завернуть в приготовленные капустные листья.

На дно кастрюли нарезать кружочками морковь, сверху положить голубцы и полить их томатным соком, залить все кипяченой водой. Сверху покрыть голубцы оставшейся нарезанной капустой, добавить лавровый лист и кипятить 25 мин. Подать горячими, со сметаной.

КРУПЯНЫЕ, МУЧНЫЕ БЛЮДА

39. Каша рисовая молочная

1,5 стакана риса, 4,5 стакана молока или воды, по 1–2 ст. ложки сливочного масла и сахарного песка, соль.

Перебранный рис трижды промыть теплой водой. В кастрюлю с горячим молоком всыпать соль, сахарный песок, подготовленный рис и довести до кипения. Варить при слабом кипении 15 мин. Затем кастрюлю накрыть крышкой и поставить в теплое место на 20–30 мин для упревания. При подаче кашу заправить разогретым сливочным маслом.

40. Каша манная

2 стакана крупы, 3 стакана молока, 2 стакана воды, по 2 ст. ложки сливочного масла в кашу и на заправку, 4 ст. ложки сахарного песка, соль.

Перебранную манную крупу всыпать в миску, добавить разогретое сливочное масло и хорошо перемешать, уничтожая комки. Влитое в кастрюлю молоко довести до кипения. Положить туда подготовленную манную крупу, сахарный песок и хорошо вымесить. Накрыв крышкой, повесить у края огня и выдержать 25 мин, помешивая. При подаче кашу заправить растопленным сливочным маслом.

41. Каша гречневая рассыпчатая

2 стакана крупы, 3 стакана воды, 1 ст. ложка сливочного масла в кашу, 2 ст. ложки сливочного масла или 4 стакана молока для заправки, соль.

Гречневую крупу перебрать, просеить и, помешивая, поджарить. В кастрюлю с закипевшей подсоленной водой всыпать подготовленную крупу и варить до загустения. После этого, добавив разогретое сливочное масло, накрыть крышкой, поставить у костра и выдержать для упревания 1 ч 10 мин — 1 ч 15 мин. Перед подачей положить в миски разрыхленную кашу и полить растопленным сливочным маслом или горячим молоком. Кашу можно подавать как гарнир к мясным блюдам.

42. Каша пшенная с маслом

2 стакана крупы, 3,5 стакана воды, 1 ст. ложка сливочного масла в кашу, 2–3 ст. ложки сливочного масла для заправки, 1 ст. ложка сахарного песка, 1 ч. ложка соли.

Пшено трижды промыть в теплой воде и, помешивая, всыпать в кастрюлю с кипящей подсоленной водой. Добавив масло и сахарный песок, помешать и при слабом кипении варить до загустения. Накрыв крышкой, повесить у края огня и при слабом кипении выдержать 1 ч для упревания. Перед подачей полить кашу разогретым сливочным маслом.

43. Макароны с грибами и ветчиной

50 г макарон, 10 г сливочного масла, 10 г муки, 30 г молока, 10 г сметаны, 100 г свежих грибов, 30 г ветчины, 20 г тертого сыра, соль.

Поджарить на небольшом количестве масла макароны до розового цвета, залить их кипятком на 2 пальца выше уровня, закрыть крышкой и проварить 5 мин, посолив. Поджарить, помешивая, муку, смешать с молоком и сметаной, посолить и добавить нарезанные, заранее обжаренные грибы и ветчину. Полученную массу посыпать тертым сыром и перемешать все с готовыми макаронами. Подать в горячем виде.

ПРИПРАВЫ

44. Маринад для дичи

1 л 1 %-ного уксуса, 20 г сахарного песка, 20 г соли, 2 г лаврового листа, 1 г черного перца горошком, 50 г репчатого лука, 50 г моркови, 25 г петрушки, 25 г сельдерея.

Маринад кипятить 10–15 мин на слабом огне в керамической или эмалированной посуде при закрытой крышке, а затем охладить.

Маринованием размягчают мясо, устраняют (ослабевают) нежелательные запахи. Мясо молодых животных можно не мариновать. Не маринуют рябчиков, куликов и голубей. Дичь выдерживают в маринаде 1/2-2 суток, зайцев — 1–2 дня, копытных — до 4 суток. Можно ускорить процесс маринования мяса до 1 ч, если использовать 3 %-ный уксус. Вместо маринада можно использовать квас или молочную сыворотку.

ДЕСЕРТЫ

45. Биточки манные с вареньем

На 2–3 порции; 4 ст. ложки манной крупы, 2 стакана молока, 2 ст. ложки муки, 1 ч. ложка сахарного песка, 2 ст. ложки топленого масла или маргарина, 3 ст. ложки варенья или ягодного соуса, 1 яйцо, соль.

Налить в кастрюлю молоко, положить соль и сахарный песок, размешать, довести на малом огне до кипения. Всыпать, помешивая, манную крупу и варить 10 мин. Охладить кашу, добавить сырое яйцо, хорошо все вымешать и сформовать биточки. Запанировать их в муке и поджарить. Подавать по 2–3 шт. на порцию, полив вареньем или ягодным соусом.

46. Соус из малины или земляники с вином

По 1 стакану ягод и сахарного песка, по 1/2 стакана столового виноградного вина и воды.

Подготовленные ягоды протереть сквозь сито. В кастрюлю влить воду, всыпать сахарный песок, размешать и сварить сироп на медленном огне. В горячий сироп добавить вино, подготовленное ягодное пюре и, помешивая, довести до кипения. Готовый соус подать холодным или горячим к печеным или жареным крупяным, мучным и творожным блюдам.

47. Квас клюквенный или брусничный

1 кг клюквы или брусники, 4 л воды, 400 г сахарного песка, 50 г дрожжей.

Подготовленные ягоды протереть через сито или дуршлаг, отжимки залить водой и прокипятить в течение 15 мин. Остудить, процедить, всыпать сахарный песок, размешать и снова прокипятить, затем сироп охладить. Протертый сырой сок-пюре отжать через полотняную салфетку и влить в охлажденный сироп. Затем добавить растворенные дрожжи, хорошо размешать, разлить по бутылкам и закупорить натуральными пробками, крепко привязав их тесьмой к горлышкам. Бутылки выдержать три дня в прохладном месте, за это время сусло перебродит и приобретет вкус кваса.

48. Картофельное вино

2 кг картофеля, 3,5 л кипятка, 40 г имбиря, 4 стакана сахарного песка, 1 ст. ложка дрожжей, 125 г изюма, 1 сухарь, по 1 лимону и апельсину, 225 г ячменных зерен.

Вымыть и нарезать картофель, не снимая кожуры. Добавить имбирь и залить кипятком. Настоять 4 дня, затем всыпать сахарный песок, изюм, ячмень, намазанные на сухарь дрожжи, сок лимона и апельсина. Поставить для брожения в теплое место. Когда жидкость перестанет пузыриться, хорошо размешать ее. В течение 3 дней дать осесть осадку, процедить жидкость через ткань в емкость, которую надо закупорить и оставить на полгода. Затем вино разлить по бутылкам, запечатать и поставить в прохладное темное место на несколько месяцев.

49. Калмыцкий чай

25 г калмыцкого кирпичного или грузинского плиточного чая, топленое молоко или сливки (по вкусу), 1 г соли, 5 г топленого масла, 2 шт. гвоздики, 1/2 л воды, кусковой сахар, мускатный орех, черный молотый перец.

Горсть сухого чая прокипятить в воде и немедленно влить топленое молоко (или свежие сливки). Во время кипения надо, помешивая, поднимать чай со дна до 40 раз. В конце варки положить соль, черный молотый перец на кончике ножа и гвоздику. При розливе в пиалы (кружки) кладется щепотка мускатного ореха. Пьют вприкуску с кусочками сахара.

50. Чай с мятой и ромашкой

По 1 ч. ложке мяты и ромашки, 1 стакан воды, мед по вкусу.

Мяту и ромашку залить кипятком, прикрыть крышкой на 10 мин. Полученный настой процедить через двойную марлю (сито), положить мед по вкусу. Подавать горячим.